

## Objectifs

- Identifier les sources de stress
- Acquérir des techniques de prévention et de gestion du stress afin d'améliorer son bien-être personnel et sa performance professionnelle

## Public concerné et prérequis

Tout public.

## Prérequis

Aucun prérequis spécifique.

Ouverture à la réflexion personnelle et à la pratique d'exercices de relaxation.

## Qualification des intervenants

Spécialiste du domaine.

## Moyens pédagogiques et techniques

Le module alternera éléments d'enseignement didactiques et théoriques avec une prise en main progressive des modules à travers des cas pratiques et des exemples exposant les principales problématiques que le stagiaire rencontrera dans la gestion du sujet de manière à acquérir une réelle autonomie opérationnelle.

### Outils pédagogiques :

L'ensemble du cours est repris sous forme de projection par vidéoprojecteur.

PC professionnel de l'apprenant et logiciel.

Vidéoprojecteur – ateliers de mise en pratique d'expérience.

## Durée, effectifs

7 heures.

6 stagiaires.

NEOACADEMY

## **Programme (contenu de la formation)**

### **Comprendre le stress**

- Définition et mécanismes du stress
- Les différentes sources de stress (professionnelles et personnelles)
- Effets du stress sur le corps et l'esprit

*Objectif : Prendre conscience de son propre niveau de stress et de ses facteurs déclencheurs*

### **Techniques de prévention du stress**

- Organisation du temps et gestion des priorités
- Importance du sommeil, de l'alimentation et de l'activité physique
- Gestion des émotions et pensées négatives

*Objectif : Mettre en place des habitudes préventives pour réduire le stress*

### **Techniques de gestion du stress en situation**

- Exercices de respiration et de relaxation (méditation, pleine conscience)
- Techniques de visualisation positive
- Gestion du stress lors de situations difficiles (exercices pratiques)

*Objectif : Acquérir des outils concrets pour gérer efficacement le stress au quotidien*

### **Plan d'action personnalisé**

- Élaboration d'un plan d'action individuel pour prévenir et gérer le stress
- Partage d'engagements et conseils pour maintenir les pratiques

*Objectif : Permettre à chaque participant de repartir avec des stratégies adaptées à sa situation*

## **Modalités d'évaluation des acquis**

Chaque stagiaire devra effectuer un test de connaissance sous la forme d'un questionnaire oral et écrit avec le formateur reprenant les principaux points de la formation.

Observation en situation, feedbacks, mises en situation, quizz.

## **Sanction visée**

Certificat de réalisation.

NEOACADEMY

---

## **Matériel nécessaire pour suivre la formation**

Aucun.

## **Conditions de déroulement**

Formation en INTRA - Formation en présentiel.

Alternance d'explications théoriques, d'échanges interactifs et d'exercices pratiques.

## **Délais moyens pour accéder à la formation**

La planification de votre formation sera finalisée et inscrite à notre calendrier selon vos disponibilités et contraintes.

## **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage. Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

## **Taux de réussite à la formation**

## **Taux de satisfaction de la formation**

## **Tarif**

Nous consulter.

NEOACADEMY

267 Le Mont Roty 76160 FONTAINE SOUS PREAUX  
Tél. 06.86.40.13.94 – boucourt.charlotte@neoacademy.fr  
SAS au capital de 10000 € – RCS Rouen – SIRET 94003713800010 – NAF 70.22